

vizol^S
ALLERGY

MERALYS[®]
MERALYS HA

AQUA[®]
MARIS

ALERGIJE

Priručnik
za bolesnike

RECI NE!!!

očnim
i nosnim
simptomima
alerģije

za djecu i odrasle



jgl 
Kao kap vode na dlanu

Ne prođe ni jedan dan u godini a da se netko od prijatelja, rodbine ili poznanika ne potuži da ima **problema s alergijama** ma što to značilo. Ponekad Vam izgleda da je cijeli svijet alergičan na nešto?

Niste jedini. ●

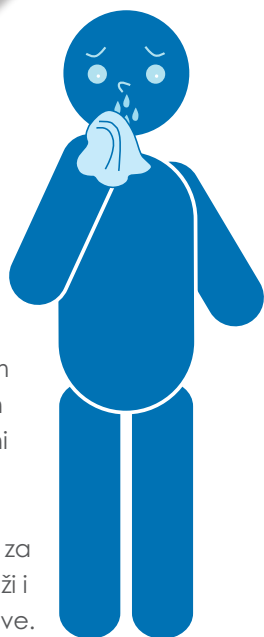
Uistinu, alergijske bolesti imaju karakter **moderne epidemije** i prema prognozama Svjetske zdravstvene organizacije do 2020. **svako drugo dijete bit će na nešto alergično.** Činjenice su to koje zabrinjavaju iako se radi o bolestima koje ne ugrožavaju život, ali značajno **narušavaju kvalitetu življenja.**

Koje su to BOLESTI?

1. ALERGIJSKI RINITIS / RINOKONJUNKTIVITIS
2. ASTMA
3. ALERGIJSKI DERMATITIS

Jedna osoba može imati sve tri bolesti ili kroz različita životna razdoblja one mogu prelaziti jedna u drug jer se zapravo radi o istim mehanizmima nastanka.

Alergijski rinitis i astma često se pojavljuju zajedno. Oko 40 % pacijenata s alergijskim rinitisom ima smetnje s donjim dišnim putovima, a više od 80 % pacijenata s astmom ima i nosne simptome. Taj postotak ide na preko 95 % nakon uzimanja precizne anamneze i kliničkog pregleda. Neliječeni alergijski rinitis predstavlja rizični čimbenik za pojavu astme o čemu morate voditi računa! Naime, osnovna respiracijska funkcija nosa jest „kondicioniranje“ zraka i njegova priprema za donje dišne putove. Prolaskom kroz nos zrak se zagrijava, vlaži i pročičćava i na taj način služi kao zaštita za donje dišne putove.



U slučaju alergijskog rinitisa izostaju navedene funkcije čime se otvara mogućnost da hladni i nepripremljeni zrak u genetski predisponiranih pojedinaca dovede do hiperreaktivnosti bronha i povećane izloženosti alergenima što može dovesti do pojave simptoma astme.

No da biste **lakše razumjeli kako ga liječiti**, morate razumjeti što je alergijski rinitis i **kako ga prepoznati**. Odavno je poznato da je prava informacija najsigurniji put do uspjeha. Stoga odvojite 15-ak minuta svog vremena, proučite „neprijatelja“ da biste ga mogli svladati.

Što je ALERGIJSKI RINITIS?

Krenimo
redom!

Alergijski rinitis jest **upalna bolest nosne sluznice**. Nastaje kao rezultat imunološke reakcije između raznih inhalacijskih alergena i upalnih stanica u sluznici nosa. Ne govorimo o bakterijama i virusima, već o alergenima!

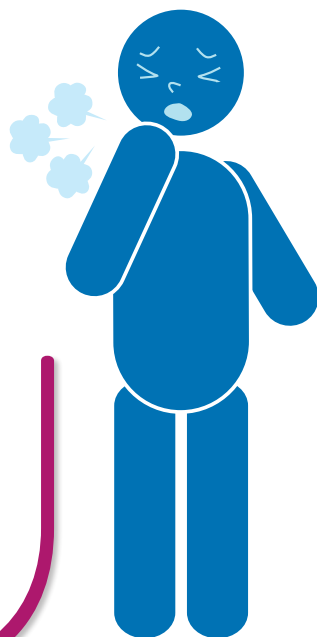
SIMPTOMI SU: curenje nosa

(curenje sprijeda na nos ili cijedenje sekreta u ždrijelo), **svrbež u nosu, začepjenost nosa, kihanje, suzenje te svrbež i crvenilo očiju (konjunktivitis).**

Očni simptomi se javljaju u 40 – 70 % bolesnika

zbog postojanja raznih refleksa koji povezuju nosnu sluznicu i spojnicu oka neuralnim mehanizmima, ali i zbog izravnog kontakta alergena sa spojnicom oka. Simptomi se mogu javljati sezonski (u vrijeme polinacije pojedinih biljaka) i tijekom cijele godine ovisno o tome na što smo alergični.

OČNI SIMPTOMI izraženiji su u bolesnika sa sezonskim rinitisom.



Alergijski rinitis (AR) jest **globalni zdravstveni problem i jedan od najčešćih razloga posjeta liječniku obiteljske medicine**. O tome svjedoče sljedeće činjenice:

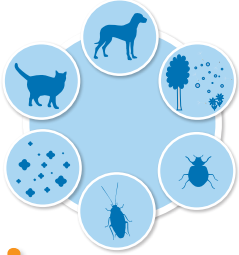
- pogađa 20 – 30 % populacije
- pojavnost alergijskog rinitisa raste
- predstavlja rizični čimbenik za razvoj astme
- značajno utječe na kvalitetu života (negativan utjecaj na spavanje i odmor, simptomi ometaju učenje i produktivnost na poslu), troškovi liječenja su visoki.

Prema procjeni Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), **više od 600 milijuna ljudi** diljem svijeta boluje od AR-a. Više od 40 % oboljelih su djeca. AR značajno utječe na kvalitetu života izazivajući brojne simptome koji uz njega nisu izravno vezani: **umor, agilitranost, nesanicu, naglušnost, nervozu, mučninu i osjećaj tuge** koji može prerasti u depresiju.

Tako su nam na raspolaganju efikasni lijekovi čije su učinkovitost i sigurnost ispitane brojnim kliničkim istraživanjima, **rezultati liječenja često izostaju**. Razloge za to treba tražiti u nedovoljnoj informiranosti bolesnika i liječnika o sigurnosti i efikasnosti pojedinih lijekova što rezultira smanjenom suradljivošću i neuspjehom liječenja. Zato Vam želimo **skrenuti pozornost na brojne jednostavne i jeftine postupke i pripravke kojima se možete koristiti bez straha i bez predrasuda** u Vašoj borbi protiv simptoma alergijskog rinitisa pri čemu nikako ne smijete zanemariti eventualnu osnovnu preporučenu terapiju.



Što su to ALERGENI?



Alergeni su sitne čestice organskog podrijetla koje udišemo zrakom.

Najčešći ALERGENI jesu:

poleni trava, stabala i korova, plijesni (spore), grinje kućne prašine, grinje skladišta, alergeni iz žohara, pasa, mačaka, štakora, konja, krava i ptica.

ALERGIJSKA REAKCIJA na kućne ljubimce

(mačke i pse) nije uzrokovana njihovim krznom i dlakom.

NAJVAŽNIJI ALERGEN U MAČAKA NASTAJE U SLINI.

Osušena slina lijepi se na tapete, namještaj i zidove i stoga ostaje u prostoru čak do šest mjeseci nakon što mačka napusti kuću! U psa alergeni potječu iz sline, mokraće i kože.



Poleni trava, stabala i korova imaju izrazit sezonski karakter i njihova je distribucija regionalna. Tako nije podjednaka rasprostranjenost pojedinih alergena ni na razini RH. Stoga postoji posebno izrađen tzv. peludni (alergijski) kalendar ili biometeorološka prognoza gdje možete vidjeti i čuti kolika je koncentracija peludnih čestica u zraku kako biste se lakše orijentali kada i gdje možete očekivati simptome rinitisa.

Zašto baš JA?

Genetska predispozicija

najjednostavnije se može prikazati ovako: ako je jedan roditelj alergičan (poglavito majka), rizik razvoja alergije u djeteta je udvostručen. Rizik je četverostruk ako su oba roditelja alergičari. Od **vanjskih čimbenika**, osim općepoznatih znanja o utjecaju povećane izloženosti alergenima, zagađivačima i iritansima, svakako je najzanimljivija interpretacija putem tzv. higijenske teorije koja pojednostavljeno kaže:

RIZIČNI ČIMBENICI

za pojavu AR-a
u načelu se mogu podijeliti
u **GENETSKE** (nasljedne)
i **VANJSKE** (stečene).



**„ŠTO SMO ČISTIJI I ZDRAVIJI,
ŠANSA ZA RAZVOJ ALERGIJA JE VEĆA!”**

Unatoč paradoksu, ova hipoteza
ima logično objašnjenje.

Naime, redovitim cijepljenjem, pretjeranom uporabom antibiotika i razvijenim higijenskim navikama, smanjujemo prirodnu stimulaciju imunološkog sustava u borbi protiv uobičajenih patogena (virusi, bakterije). Stoga „nezaposleni“ imunološki sustav „izmišlja“ neprijatelje i bori se protiv alergena iz okoliša.

Kako postaviti DIJAGNOZU?

Najčešće simptomi govore sve, naročito ako se javljaju sezonski.

OPREZ!

NE RADITE

alergološku obradu ili testiranje dok ste na terapiji, jer na taj način nećete dobiti pravovaljane nalaze! Također, kožni ubodni test nepouzdan je do druge godine života!



ŠTO ĆE ME LIJEČNIK PITATI?

1. Koje simptome imate?
2. Ima li simptoma koji upućuju na moguće pridružene bolesti (kašalj, zaduha, kožne promjene, očni simptomi)?
3. Kada se simptomi javljaju (varijacije tijekom dana, utjecaj praznika, sezonske varijacije)?
4. Postoje li neki provokacijski čimbenici za pojavu simptoma (uvjeti stanovanja – kućni ljubimci, zidne tapete, posteljina; radna okolina – centralno grijanje, klimatizacija; škola, vrtić; prehrambene navike – alergija na hranu)?
5. Ima li netko u obitelji alergiju (rinitis, dermatitis, urtikarija ili astma)?
6. Jeste li imali alergijske smetnje tijekom djetinjstva (dermatitis, urtikarija, rinitis ili astma)?

Kako ću se LIJEČITI?

Nakon postavljene dijagnoze važno je pravilno i sustavno provođenje mjera liječenja.

AR je bolest gdje jačina simptoma jako varira od godine do godine iz zasad neobjašnjivih razloga, ponekad neovisno o koncentraciji polena u zraku.

Prvi korak u liječenju i prevenciji svih bolesti, pa tako i AR-a svakako je edukacija, čemu i služi ovaj priručnik.

**VAŽNO
JE
ZNATI**

da svi lijekovi mogu samo **KONTROLIRATI** simptome bolesti, ali i ne ju izliječiti.

ZATO SE TREBA FOKUSIRATI NA OLAKŠAVANJE I KONTROLU SIMPTOMA:

1. izbjegavanjem alergena (okolišne mjere)
2. smanjenjem kontakta nosne sluznice i alergena (nosni filteri)
3. farmakološkim pripravcima koji su u službenim smjernicama liječenja AR-a (antihistaminici i kortikosteroidi)
4. ostalo (higijensko-dijetetske mjere, fototerapija).

ZAPAMTITE

da se odgovarajućim odabirom terapije u više od 90 % bolesnika može postići dobra kontrola bolesti.

Provjerimo što smo NAUČILI

ŠTO SVE TREBA ZA POJAVU SIMPTOMA AR-a:

1. alergeni u zraku (bez alergena nema bolesti)
2. genetski predisponirana osoba (bez sklonosti nema bolesti)
3. alergene valja udahnuti kako bi došli u doticaj sa sluznicom nosa (bez kontakta sa sluznicom nema bolesti)

*Sada kad to znamo,
možemo djelovati na
svakoj od ovih „točaka“.*

KAKO?

1. SMANJIMO KOLIČINU ALERGENA U ZRAKU

- kontrola okoliša (npr. uništavanje ambrozije)

2. GENETSKU PREDISPOZICIJU NAŽALOST NE MOŽEMO MIJENJATI,

ali možemo odgoditi pojavu bolesti npr. odgovornim ponašanjem u trudnoći, prirodnim porodom umjesto carskim rezom, dojenjem, neizlaganjem iritansima, duhanskom dimu (zabrana pušenja)

3. a) SMANJIMO UDISANJE ALERGENA

- pratite peludni kalendar i bioproгнозу i tako izbjegnite alergene

b) SMANJIMO KONTAKT ALERGENA SA SLUZNICOM NOSA

- prije izlaska iz zatvorenog prostora uštrcajte u nos preparat s ektoinom koji poput filtera oblaže sluznicu nosa i onemogućava kontakt alergena i sluznice

c) SMANJIMO KONTAKT ALERGENA SA SLUZNICOM OKA

tako da prije izlaska upotrijebite kapi za oči s ektoinom jer on u kontaktu sa sluznicom oka stvara hidrokompleks u obliku filma koji štiti od kontakta s alergenima.



Poslije boravka u okolini u kojoj ste bili izloženi alergenima bilo bi poželjno **odmah skinuti odjeću i obuću** koje ste nosili, **istuširati se i oprati kosu** te na taj način smanjiti koncentraciju alergena u svom okruženju.

Svakako **isperite nos** kako biste uklonili ostatke alergena koji su se „usidrili“ u sluznici tijekom Vašeg boravka vani. Racionalizirajte svoje izlaske iz zatvorenog prostora u prirodu, a pri svakom izlasku i povratku kući ponovite gore navedeno!

Naravno, ovo se odnosi na sezonski rinitis koji je značajno lakše prevenirati negoli onaj cjelogodišnji!



Naravno **nemojte zanemariti propisanu terapiju** (antihistaminike i INKS-e) ako ne možete općim mjerama kontrolirati simptome.

Ako su simptomi jako izraženi (začepljen nos), povremeno ih možete ublažiti dekongestivima.

24 SATA SA SEZONSKIM RINITISOM!



vizols

Allergy

Kapi za oči
s Ectoinom®

WWW.VIZOLS.COM



Vizol S Allergy - kapi za oči s Ectoinom®, ublažavaju i sprječavaju simptome alergijskog konjunktivitisa: **svrbež, crvenilo, prekomjerno suzenje očiju.**

Namijenjen je djeci, odraslima i osobama koje nose leće.



VIDLJIVA POMOĆ

kod neugodnih
simptoma alergije

Ectoin® - potpuno prirodan način zaštite očiju i nosa od alergena i iritansa.

AQUA MARIS

4ALLERGY

Sprej za nos
s Ectoinom®

www.aqua-maris.hr



Aqua Maris 4Allergy - sprej za nos s Ectoinom® i morskom soli, ublažava simptome alergijskog rinitisa: **smanjuje štetni utjecaj alergena, štiti sluznicu od isušivanja, djeluje protuupalno.** Namijenjen je djeci od najranije dobi i odraslima.

Autori teksta: **prof. dr. Željka Roje u suradnji s JGL d.d., Rijeka**

Dizajn i grafička priprema: **FotoSoft d.o.o.**

Tisak: **Kerschoffset**



www.facebook.com/JGLobitelj



Prije upotrebe pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svog liječnika ili ljekarnika.

jgl
Kao kap vode na dlanu

JGL d.d., Svilno 20, 51000 Rijeka, Hrvatska / www.jgl.hr / www.aqua-maris.com

Savjete i obavijesti o proizvodima možete dobiti ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 h pozivom na broj našega savjetovališta 01/3010-946.